

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde



SENSITIVOS

Como reconhecer
uma pessoa
altamente
sensível

7 SEGREDOS DA IMUNIDADE

Pode estar nas suas mãos melhorar a defesa natural do organismo.
Conheça os fatores que influenciam sua **proteção contra agentes externos**



CORAÇÃO FEMININO:

sintomas do
infarto são
diferentes entre
as mulheres

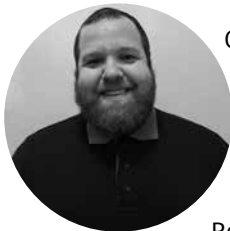
Pesquisadora
brasileira quer
identificar
os **GENES DA
LONGEVIDADE**

**NÃO CAIA EM FAKE
NEWS: os mitos que
não interferem no
seu sistema imune**



EDIÇÃO 214 - PREÇO R\$ 20,00
ISSN 1806-4574
0.0.2.1.4
9 771806 457008

NUTRINDO O CORPO E A ALMA



Os povos judeus possuem uma relação diferente com a comida.

Raphael Laufer Orlean é fundador e responsável pelo Centro Educacional Religioso Moysés David

Laufer (CEKSP) e ajuda a atender às necessidades da comunidade judaica em relação à Kashrut, que pode ser traduzida como as leis dietéticas do judaísmo. Conheça agora quais são os benefícios por trás dessa filosofia.

1) Como funcionam as leis dietéticas judaicas?

Elas estão escritas na Torá (Antigo Testamento, nos livros Levítico e Deuteronômio), onde é definida toda uma orientação sobre quais animais são *kasher* (termo judaico usado para denominar a comida) e quais características eles precisam ter para entrar nessa classificação. Estão inclusos os mamíferos com casco fendido e ruminantes, bem como os peixes com escamas e barbatanas. Os grãos crus, verduras em geral e certos alimentos demandam o cuidado de se verificar se não possuem larvas de inseto escondidas. Vale ressaltar que a Kashrut não se aplica apenas ao gênero alimentício, mas também ao modo de preparo e aos utensílios usados para cozinhar e servir.



2) Quais os benefícios à saúde?

As diretrizes da Kashrut permitem uma alimentação mais saudável, já que evitam o consumo de certos alimentos que podem conter vermes e larvas capazes de prejudicar o organismo. Animais como o porco, por exemplo, após o consumo humano, são capazes de ocasionar doenças graves, como por exemplo a neurocisticercose, que afeta parte do sistema nervoso central.

3) Como os alimentos podem estar conectados com a nossa alma?

Todos os alimentos que consumimos “mexem” com nossa alma, de certa forma, e também com o nosso intelecto, ou seja, o que ingerimos tem o poder de trazer benefícios ou malefícios ao nosso dia a dia. Então, para os adeptos da Kashrut, temos em mente que os alimentos que são *kasher* são capazes de trazer benefícios ao corpo e à alma.



5 DICAS de DELIVERY SUSTENTÁVEL

1 Sem talheres:

Muitos restaurantes oferecem talheres descartáveis junto às refeições. Para evitar o excesso de lixo, tenha por perto utensílios reutilizáveis ou use os de casa.

2 Não ao canudo:

Apesar de alguns estados terem banido o uso de canudos plásticos, eles ainda existem. Tente optar pelo consumo direto no copo.

3 Atenção aos condimentos:

Em vez de pedir sachês de ketchup e maionese, prefira o consumo dos acompanhamentos que já tem em casa.

4 Reutilize os pacotes:

Reproveite embalagens que não fizeram contato com a comida, como sacolas de papelão e tampas plásticas.

5 Priorize o selo sustentável:

Alguns aplicativos indicam ao lado do nome do restaurante se ele utiliza embalagens aliadas do meio ambiente, feitas de maneira sustentável.

O autoconhecimento é um processo doloroso de reconhecer suas limitações e descobrir suas potencialidades. Porém, ele é a chave para uma boa saúde mental

RENATA ALVARENGA, PSICÓLOGA